

Turystyka aktywna – zagadnienia terminologiczne i klasyfikacje

1. Wprowadzenie

Formy turystyki związane z szeroko rozumianą aktywnością ruchową i sportem są w kręgu zainteresowań wielu autorów zarówno w Polsce, jak i za granicą. W literaturze przedmiotu można spotkać się z wieloma różnorodnymi pojęciami i klasyfikacjami. Znamionym jest coraz częściej pojawiające się utożsamianie ze sobą oraz zamienne stosowanie terminów takich jak turystyka aktywna i kwalifikowana, ekstremalna, usportowiona czy przygodowa. Wiąże się to z pewnością z faktem wynikającym z trudności określenia wyraźnych granic pomiędzy nimi i znacznym subiektywizmem odczuć oraz zróżnicowaną strukturą motywacyjną uczestników.

Artykuł jest próbą kompleksowego wyjaśnienia zarówno podstawowych pojęć z zakresu szeroko rozumianej turystyki aktywnej, jak i wzajemnych relacji pomiędzy turystyką, sportem i rekreacją. Ponadto, w opracowaniu omówiono wybrane rodzaje aktywności z zakresu plenerowej turystyki aktywnej.

2. Podstawowe zagadnienia terminologiczne z zakresu aktywnych form turystyki

W odniesieniu do form turystyki związanej z aktywnością ruchową i sportem stosowanych jest wiele terminów, co prowadzi w efekcie do swoistego chaosu terminologicznego. Istotnym wydaje się więc uporządkowanie pojęć i wykazanie wzajemnych zależności zachodzących pomiędzy nimi.

Pojęciem nadrzędnym i jednocześnie najczęściej stosowanym oraz wypierającym ostatnio pojęcie dużo bardziej wyspecjalizowanej i elitarnej turystyki kwalifikowanej, jest turystyka aktywna. Rozumiana jest ona jako forma turystyki, w której głównym lub ważnym elementem wyjazdu jest – niezależnie od czasu jego trwania – podejmowanie szczególnego rodzaju aktywności rekreacyjnej lub hobbystycznej (Andrejuk 1998, za: Durydiwka 2010, s. 251). Mimo, że turystyka aktywna uznawana jest w literaturze przedmiotu za formę łagodniejszą i jest adresowana do szerszego kręgu odbiorców, często podkreśla się w niej zarówno aktywność fizyczną, jak i intelektualną. Uczestnicy turystyki aktywnej nie muszą jednak odznaczać się tak wysokim przygotowaniem kondycyjnym, intelektualnym i technicznym jak uczestnicy turystyki kwalifikowanej (Bończak 2013a, s. 52). Istotne w

przypadku turystyki aktywnej są z kolei walory poznawcze oraz wędrówka w środowisku przyrodniczym czyli pokonywanie przestrzeni (Mazurski, cyt.za: Bończak 2013b, s. 125).

Do podstawowych rodzajów turystyki aktywnej zaliczane są: turystyka przygodowa, ekstremalna oraz kwalifikowana (specjalistyczna). Ponadto, wzajemne związki z turystyką aktywną wykazuje także turystyka sportowa (usportowiona).

Turystyka przygodowa (ang. *adventure tourism*) jest rodzajem plenerowej turystyki aktywnej i oznacza wypoczynek czynny na wolnym powietrzu, który odbywa się w egzotycznym, często bardzo dzikim terenie (Fennell 1999, s. 51). Obejmuje ona zarówno aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą, jak również wyzwania fizyczne i elementy edukacyjne. Jej głównym elementem jest jednak podróż w nieznane, eksploracja, poradzenie sobie w nieznanym terenie, sprawdzenie się, dociekanie i poszukiwanie "czegoś nowego" (przygoda). W literaturze przedmiotu coraz częściej podkreślany jest jej aspekt emocjonalny, doznania duchowe i estetyczne, a także: wnikliwość i pogłębianie wiedzy (ang. *insight*) oraz umiejętności (Weber 2001, s. 366). Pod względem poziomu ryzyka wyróżnia się turystykę przygodową twardą, o wysokim stopniu ryzyka (ang. *hard adventure tourism*) oraz miękką, o niskim stopniu ryzyka (ang. *soft adventure tourism*). Warto także podkreślić subiektywny charakter turystyki przygodowej – ze względu na różne postrzeganie samej przygody dla jednych będzie nią wędrówka górską w odludnym terenie, dla drugich rafting bądź skituring.

Cechami turystyki przygodowej są: wyzwanie związane z własnymi umiejętnościami, stymulacja zmysłów i emocji, podekscytowanie, eskapizm (forma psychologicznej ucieczki od codzienności), zaabsorbowanie i kontrastujące emocje.

Coraz częściej turystyka przygodowa jest jednak organizowana przez profesjonalnych touroperatorów, co ma związek z faktem, że nie wymaga dużego przygotowania psychofizycznego. Wówczas zyskuje tzw. formę komercyjną (fabularyzowaną, ang. *commercial, package tours*). Jak podaje Buckley (cyt. za: Nowacki 2011, s. 283) taką turystykę przygodową można rozumieć jako komercyjne, zorganizowane wyprawy z przewodnikiem, podczas których główną atrakcją stanowi aktywność w otwartej przestrzeni, dostarczająca silnych emocji uczestnikom wyprawy. Turystyka przygodowa jest zatem często nabywanym za pieniądze, krótkotrwałym doświadczeniem wakacyjnym, co odróżnia ją od turystyki kwalifikowanej *sensu stricto*, która wymaga znacznie większego przygotowania uczestnika i posiadania określonych umiejętności. Według niektórych autorów do najpopularniejszych form turystyki przygodowej w Polsce zalicza się: tramping, trekking turystyczny oraz survival (Kurek red. 2007, s. 257).

Turystyka ekstremalna (ang. *extreme tourism*) podobnie jak turystyka przygodowa oznacza rodzaj plenerowej turystyki aktywnej, w której głównym motywem jest element ryzyka oraz silnych wrażeń (Bończak 2013a, s. 60). Przez niektórych autorów jest również wyróżniana jako rodzaj turystyki przygodowej (Durydiwka 2010, s. 252). Oznacza uprawianie ekstremalnych form rekreacji (sportów ekstremalnych). Często towarzyszy jej wyczerpanie fizyczne, a także wysokie ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia. Ryzyko jest zatem w przypadku tego rodzaju turystyki najważniejszym elementem. W strukturze motywacyjnej turystyki ekstremalnej pojawiają się ponadto motywacje ambicjonalne, takie jak np.: chęć wyróżnienia się, realizowania własnych ambicji, indywidualizm i chęć podniesienia statusu społecznego. Uczestnicy turystyki ekstremalnej doświadczają często granic odporności psychicznej i fizycznej.

Turystyka kwalifikowana (specjalistyczna) to najbardziej wyspecjalizowana forma aktywności turystycznej. Termin o proveniencji polskiej (niewystępujący w terminologii anglojęzycznej) został wprowadzony przez środowisko PTTK w latach 50. XX w. Jej najpopularniejsza definicja została stworzona przez Łobożewicza, który twierdzi, że jest to najwyższa forma specjalizacji turystycznej (tamże, 1983, s. 8). Z kolei zgodnie z założeniami programowymi PTTK oprócz rozwoju sprawności fizycznej, istotne w turystyce kwalifikowanej są cele poznawcze (*Studia i materiały...* 2009, s. 41-42). W literaturze przedmiotu wymieniane są liczne cechy turystyki kwalifikowanej, w tym m.in.: świadome uczestnictwo, przygotowanie, znajomość obsługi sprzętu turystycznego, wiedza o odwiedzanym regionie, samodzielność czy posiadanie uprawnień formalnych. Istotnymi elementami wydają się też być: umiejętność zachowania się na szlaku i w obiektach turystycznych, a także znajomość zasad bezpieczeństwa w wybranej dziedzinie aktywności. Jak podkreśla Łobożewicz (1983, s. 9) turystyka kwalifikowana może być uprawiana indywidualnie i zespołowo, w grupach nieformalnych lub zorganizowanych, niekiedy z elementami współzawodnictwa. Może być ona ponadto uprawiana w formie wędrowki ("turystyka wędrowska") oraz stacjonarnej (np. obozy żeglarskie, narciarskie i in.).

Podsumowując, na złożone zjawisko turystyki kwalifikowanej składają się kwalifikacje osobowe, kwalifikacje związane z dążeniem do coraz wyższych osiągnięć w danej dziedzinie (m.in. zdobywanie odznak PTTK, certyfikatów i uprawnień) lub z wyczynem turystycznym (podobieństwo ze sportem kwalifikowanym).

Wszystkie trzy terminy – turystyka przygodowa, ekstremalna oraz kwalifikowana wzajemnie się przenikają. Turystyka ekstremalna lub przygodowa uprawiane ze znanstwem,

pasją i chęcią zdobywania coraz większych umiejętności w danej dziedzinie są powiązane z turystyką kwalifikowaną. Z kolei ich postać komercyjna (z reguły organizowana przez wyspecjalizowanych touroperatorów) takich powiązań z reguły nie wykazuje.

Odrębnym zjawiskiem wydaje się być szeroko rozumiana **turystyka sportowa (usportowiona)** (ang. *sport tourism*). Będąc przedmiotem zainteresowania wielu autorów zagranicznych, rozumiana jest jako forma turystyki, której głównym motywem wyjazdu jest sport (Bończak 2013a, s. 58). W literaturze przedmiotu można spotkać się z bardzo różnorodnym podejściem i klasyfikacjami tej formy turystyki, gdzie podkreśla się zarówno aktywne, jak i bierne podejście do samej aktywności fizycznej.

I tak, wyróżniane są następujące formy turystyki sportowej: aktywna turystyka sportowa (turystyka sportowa *sensu stricto*, ang. *hard sport tourism*), turystyka sportowa eventowa/fanoturystyka (wyjazdy na wydarzenia/widowiska sportowe) oraz turystyka sportowa nostalgiczna/sentymentalna (odwiedzanie atrakcji związanych ze sportem – m.in. stadiony, miejsca olimpiad, muzea sportowe itp.) (Gibson 1998, s. 45) (rys.1).



Rys. 1. Rodzaje turystyki sportowej (usportowionej)

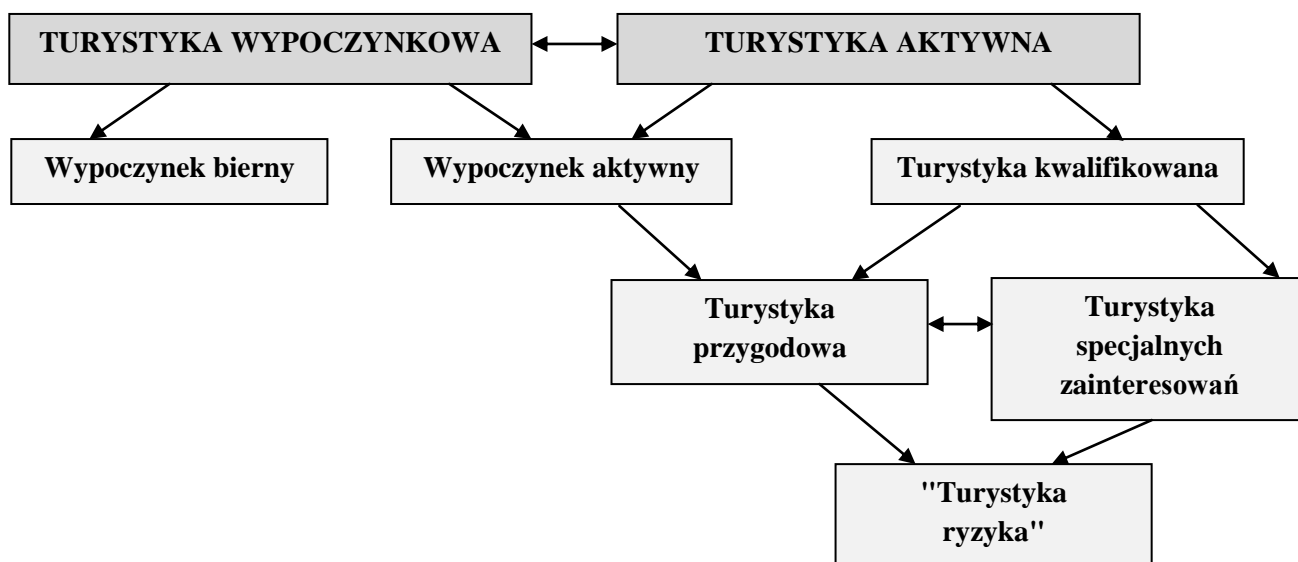
Źródło: opracowanie własne na podstawie: Gibson 1998

Odrębność aktywnej turystyki sportowej wiąże się z faktem, iż często odbywa się ona w ośrodkach sportowych. Ponadto aspekt przemieszczania się, tak istotny w innych formach turystyki, tu sprowadza się często jedynie do dotarcia na miejsce i uczestnictwa w zawodach sportowych (Bończak 2013a, s. 58). Cechami aktywnej turystyki sportowej są m.in.: sportowy lub rekreacyjny charakter podejmowanej aktywności, wysiłek fizyczny, specjalizacja (Bończak 2013b, s. 124), silne emocje i wrażenia, a także: umiejętności techniczne (sprzęt), przygotowanie kondycyjne i uprawnienia formalne (ukończone kursy, certyfikaty). Według Merskiego (2002, s. 23) to właśnie te właściwości powodują, że w literaturze zagranicznej termin "turystyka sportowa" jest stosowany w odniesieniu do zjawisk określanych w polskiej literaturze przedmiotu jako "turystyka kwalifikowana".

3. Podziały i klasyfikacje turystyki aktywnej

W literaturze przedmiotu dotyczącej szeroko pojętej turystyki aktywnej występuje swego rodzaju chaos terminologiczny, ma miejsce zamienne stosowanie pojęć takich jak: turystyka aktywna i kwalifikowana, turystyka przygodowa i ekstremalna oraz sporty ekstremalne. Istotną zatem wydaje się próba wyjaśnienia wzajemnych zależności pomiędzy turystyką, rekreacją i sportem.

Jednym z bardziej popularnych opracowań z zakresu podziału turystyki aktywnej jest schemat opracowany przez Durydiwkę (2010, s. 252) (rys.2). Autorka wyróżnia w ramach turystyki aktywnej turystykę kwalifikowaną, a tą dzieli z kolei na: turystykę przygodową i ekstremalną (turystykę ryzyka).



Rys. 2. Zależność między turystyką wypoczynkową, aktywną i kwalifikowaną
Źródło: Durydiwka 2010

Ponadto, z modelu wynika, że związki z turystyką aktywną posiada także turystyka wypoczynkowa (wypoczynek czynny), gdzie turyści podejmują się różnych form aktywności rekreacyjnej. Jako rodzaj turystyki kwalifikowanej, autorka wyróżnia także turystykę specjalnych zainteresowań (o charakterze sportowym, przyrodniczym lub kulturowym), która posiada istotną funkcję edukacyjną. Omówiony schemat wydaje się bardzo podstawowy, nie wyjaśnia również związków turystyki z rekreacją i sportem.

Zależności te prezentuje w swoim modelu Bończak (2013a, s. 56) (rys.3). W obrębie szerokiego zjawiska rekreacji, autor wyróżnia rekreację ruchową, a następnie plenerową

rekreację ruchową, rozumianą jako zajęcia wolnoczasowe odbywające się w środowisku przyrodniczym.

Rys. 3. Model relacji między rekreacją, sportem i turystyką
Źródło: opracowanie własne na podstawie Bończak 2013a

Rekreacja rozumiana jest jako pojęcie nadrzędne w stosunku do turystyki i oznacza wszelkie czynności podejmowane w celu regeneracji sił (w tym uczestnictwo w różnych formach ruchu turystycznego), po godzinach zajęć obowiązkowych (Warszyńska, Jackowski 1979, s. 22). Rekreację charakteryzują przede wszystkim następujące elementy: aktywność (fizyczna, umysłowa, społeczna, emocjonalna), dobrowolność, przyjemność, zadowolenie i satysfakcja (Winiarski red. 2011, s. 14).

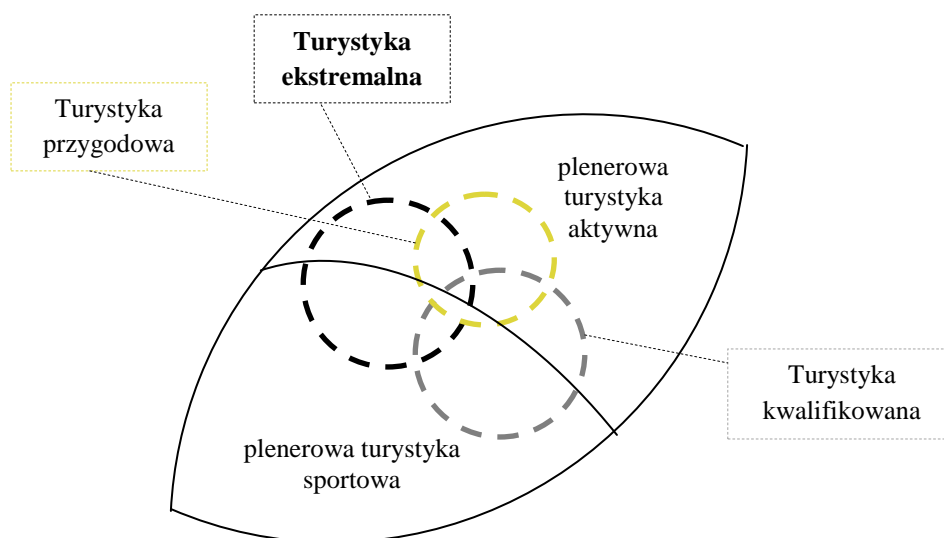
W omawianym modelu, na zjawisko rekreacji, nałożone zostały pojęcia sportu i turystyki. W przypadku sportu wyróżniono sport wyczynowy, który nie spełnia założeń rekreacji, w tym przede wszystkim dobrowolności (podejście profesjonalne, zawodowe). Z kolei poza granicami rekreacji ruchowej (lecz w granicach rekreacji) znalazły się zjawiska związane z hobbystycznymi zainteresowaniami sportowymi (m.in. oglądanie widowisk sportowych). Wspólnym obszarem dla sportu i rekreacji ruchowej są z kolei aktywności w obiektach sportowo-rekreacyjnych (m.in. zajęcia z zakresu fitness), a w przypadku plenerowej rekreacji ruchowej – plenerowa aktywność sportowa (m.in.: jazda na rowerze w czasie wolnym po pracy). Aktywności tego typu są określane mianem sportu powszechnego ("sport dla wszystkich").

W przypadku turystyki autor wyróżnił turystykę biznesową, jako obszar rozłączny turystyki i rekreacji (cel służbowy, nie rekreacyjny). Obszar wspólny rekreacji i turystyki to rodzaje turystyki niezwiązane bezpośrednio z aktywnością ruchową jako głównym motywem (m.in. turystyka wypoczynkowa). Ostatecznie, autor wyróżnia dwa rodzaje turystyki aktywnej: w obiektach (m.in. pobyty aktywne w ośrodkach typu SPA) i plenerową turystykę aktywną (właściwie rozumiana turystyka aktywna - m.in.: rowerowa, kajakowa, żeglarska). Oba rodzaje wchodzą w zakres rekreacji ruchowej.

Na pograniczu turystyki, sportu i rekreacji wyłania się turystyka sportowa, w tym dwa rodzaje aktywnej turystyki sportowej – plenerowa (podróże, oznaczające uczestnictwo w różnych dyscyplinach sportowych) i w obiektach (np. obozy sportowe). Ponadto, poza obszarem rekreacji ruchowej wyróżniono fanoturystykę, oraz najbardziej kontrowersyjną

turystykę sportowców, mającą ograniczoną dobrowolność podejmowania aktywności turystycznej.

Fundamentalnym wnioskiem wynikającym z zaprezentowanego modelu, jest wyróżnienie turystyki kwalifikowanej, przygodowej oraz ekstremalnej jako rodzajów plenerowej turystyki aktywnej, znajdujących się na pograniczu z plenerową turystyką sportową (rys.4).



Rys. 4. Umieszczenie turystyki przygodowej, ekstremalnej i kwalifikowanej w granicach plenerowej turystyki aktywnej i plenerowej turystyki sportowej

Źródło: opracowanie własne na podstawie Bończak 2013a

Takie umiejscowienie wiąże się z faktem, że w pewnych przypadkach mogą one stanowić przejaw turystyki sportowej (w formie wyspecjalizowanych aktywności wywodzących się od sportu z elementami rywalizacji). Warto też zwrócić uwagę na fakt, że wszystkie trzy rodzaje turystyki przenikają się wzajemnie, przy czym najmniejsze związki z plenerową turystyką sportową posiada turystyka przygodowa.

4. Rodzaje aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowych

Charakterystycznym zjawiskiem mającym miejsce w ostatnich latach jest pojawianie się coraz to nowych rodzajów aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowych, które są uprawiane w ramach plenerowej turystyki aktywnej (Ewert&Hollenhorst 1997, Pomfret 2006, Tomik 2013). Zjawisko to szczególnie wyraźne jest w krajach Europy Zachodniej oraz w USA, gdzie od dawna lansowana jest swego rodzaju "moda na bycie aktywnym" oraz udział

w niecodziennych aktywnościach (m.in. *cliff jumping*¹, *wakeboarding*²), mających często przyczynić się do podniesienia statusu społecznego uczestnika czy zyskania prestiżu. Czas wolny i zajęcia w nim wykonywane stają się bowiem dobrem konsumpcyjnym, którym można zmanifestować pozycję w społeczeństwie. Człowiek postmodernistyczny chce już nie tylko intensywnie pracować, ale równie intensywnie odpoczywać, a czas wolny staje się swoistą manifestacją jego odrębności. Przykładem jest fenomen rosnącej popularności sportów ekstremalnych – z jednej strony jest to chęć ucieczki przed komercyjnym stylem życia, a z drugiej, ich widowiskowość właśnie taka komercjalizacja cechuje (m.in. media, producenci sprzętu specjalistycznego) [Czerner 2012, s. 140]. Wiele dziedzin sportów ekstremalnych "swoją karierę" zawdzięcza ideologizacji, a ich elitaryzm oznacza m.in.: młodość, luz, snobizm, wolność, nobliwość i nonkonformizm. Sporty ekstremalne noszą znamiona oderwania się od "normalnego świata", dnia codziennego (eskapizm). Jest to uczestnictwo w kulturze ryzyka, a także wolność i przyjemność związana z samorealizacją. Wymagana w tym przypadku odwaga prowadzi do zwiększenia prestiżu - jak pisze G. Pomfred [2006, s. 117] jedną z motywacji uprawiania form turystyki wysokogórskiej jest właśnie prestiż i chęć zaakcentowania odmiennego stylu życia.

W Polsce zjawisko atomizacji aktywności związanych z aktywnym wypoczynkiem zaczyna się pojawiać zarówno w turystyce indywidualnej, jak i w ofertach touroperatorów. Warto jednak podkreślić fakt, że w polskiej literaturze przedmiotu najczęściej nadal można się spotkać z podejściem "tradycyjnym", gdzie poszczególne rodzaje aktywności są określane mianem turystyki kwalifikowanej. W tym przypadku słusznym wydaje się jednak stosowanie określenia turystyka aktywna, co umożliwia szersze potraktowanie poszczególnych rodzajów aktywności. W zależności bowiem od kwalifikacji uczestnika, jego struktury motywacyjnej (w tym siły oddziaływania głównego motywu), umiejętności, świadomości i postawy, poszczególne aktywności mogą być uprawiane w ramach turystyki kwalifikowanej, przygodowej bądź ekstremalnej. Aktywności "łagodniejsze" w swej formie stanowią rodzaje turystyki aktywnej. Inne, ze względu na wymagane umiejętności mogą być zaklasyfikowane jako rodzaje turystyki kwalifikowanej (m.in.: nurkowanie, rafting³, wspinaczka, speleologia, skituring⁴). Niektóre aktywności popularne są głównie w turystyce przygodowej (m.in. loty

¹ Skoki spadochronowe z klifów

² Ślizg na desce surfingowej za motorówką

³ Kajakarstwo górskie

⁴ Narciarstwo wysokogórskie

balonami, wyprawy eksploracyjne, rajdy przygodowe) lub w turystyce ekstremalnej (m.in.: skoki spadochronowe z budynków, obiektów, klifów, skialpinizm⁵).

Ponadto, są aktywności, które mogą być uprawiane na różnym poziomie znawstwa i zaawansowania. Przykładem są wędrówki piesze górskie, które mogą zarówno stanowić rodzaj "łagodniejszej" turystyki aktywnej, turystyki kwalifikowanej (np. w przypadku zdobywania kolejnych odznak PTTK) czy turystyki przygodowej (trekking⁶, backpacking⁷).

Warto jednak podkreślić fakt, że przyporządkowanie poszczególnych aktywności do konkretnych rodzajów turystyki aktywnej nie jest do końca możliwe, co wynika z braku ostrych granic pomiędzy nimi związanych z różną postawą i motywacjami uczestników.

5. Podsumowanie

Zaprezentowany w artykule przegląd pojęć jest próbą ich usystematyzowania w oparciu zarówno o literaturę polską, jak i anglojęzyczną. Szerokie spektrum badań nad turystyką aktywną pozwoliło na wypracowanie wielu terminów oraz klasyfikacji, które jednak w praktyce nastroczają wielu problemów.

Istotnym w dostrzeganiu różnic pomiędzy poszczególnymi rodzajami turystyki związanymi z aktywnością ruchową i sportem może być jednak analiza struktury motywacyjnej i kwalifikacji uczestników. Warto jednak podkreślić, że charakterystyczna dla doby postmodernizmu komercjalizacja i komodyfikacja przyczynia się w coraz większym stopniu do znacznej atomizacji aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowych oraz ewoluowania tzw. form tradycyjnych w coraz bardziej zaawansowane i wyszukane.

W takiej sytuacji istotnym jest zatem aby podkreślać świadomość, przygotowanie oraz odpowiedzialną postawę uczestników, która jest charakterystyczna dla najbardziej wyspecjalizowanego rodzaju turystyki aktywnej – turystyki kwalifikowanej.

Bibliografia

1. Bończak 2013a, *Aktywne formy turystyki – problemy terminologiczne*, [w] R. Wiluś, J. Wojciechowska (red.), *Nowe-stare formy turystyki w przestrzeni. Warsztaty z Geografii Turyzmu*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, s. 49-62
2. Bończak B., 2013b, *Turystyka aktywna, kwalifikowana czy sportowa? Wzajemne relacje między zjawiskami w świetle literatury polskiej i zagranicznej*, [w:] R.

⁵ Zjazdy, wędrówka, wspinaczka z nartami

⁶ Wyprawy piesze w odludne rejony świata

⁷ Wędrówki z plecakiem

- Pawlusiński (red.), *Współczesne uwarunkowania i problemy rozwoju turystyki*, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 121-134
3. Czerner A. (2012), *Niedzielni łowcy wrażeń – obszary ryzyka zinstytucjonalizowanego w sportach ekstremalnych*, [w:] *"Cudne manowce?" Kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*. Praca zbiorowa pod redakcją W. Muszyńskiego, wyd. Adam Marszałek, Toruń, s. 138-148
 4. Durydiwka M., 2010, *Definicja i zakres pojęcia "turystyka kwalifikowana (turystyka aktywna)"*, [w:] A. Kowalczyk (red.) *Turystyka zrównowazona*, PWN, Warszawa, s. 249-289
 5. Ewert A.W., Hollenhorst S.,J., 1997, *Adventure recreation and its implications for wilderness*, [w:] *Science and Research*, vol. 3, nr 2, s. 21-26
 6. Fennell D. A., 1999, *Ecotourism. An introduction*. Routledge, London-New York
 7. Gibson H., J., 1998, *Sport tourism: a critical analysis of research*, "Sport Management Review", 1998, 1, s. 45-76
 8. Kurek W., Mika M., Pitrus E., 2007, *Formy turystyki kwalifikowanej* [w:] W. Kurek (red.) *Turystyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 256-279
 9. Łobożewicz T., 1983, *Turystyka kwalifikowana*, wyd. PTTK "Kraj", Warszawa
 10. Merski J., 2002, *Turystyka kwalifikowana*, wyd. WSE, Warszawa
 11. Nowacki M., 2011, *Czym jest turystyka przygodowa?* [w:] W. Siwiński, D. Mucha-Szajek D., (red.) *Teoria i praktyka usług turystycznych, rekreacyjnych i hotelarsko-żywieniowych w świetle badań*, WSHiG, Poznań, s. 281-290
 12. Pomfret G., 2006, *Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research*, "Tourism Management", 27 (2006), s. 113-123
 13. *Studia i materiały z dziejów krajoznawstwa polskiego. Od PTK do PTTK*, 2009, red. E. Matusiak-Gordon, wyd. ZG PTTK, Warszawa
 14. Tomik R., 2013, *Active Sport Tourism – a survey of students of Tourism and Recreation*, "Journal of Tourism, Recreation&Sport Management", vol. 1/2013, s. 13-20
 15. Warszńska J., Jackowski A., 1979, *Podstawy Geografii Turyzmu*, PWN, Warszawa, ss. 337
 16. Weber K., 2001, *Outdoor adventure tourism. A review of research approaches*, "Annals of Tourism Research", vol. 28, No.2, s. 360-377
 17. *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne.*, 2011, red. R. Winiarski, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa